

Variationslauf (Laufkoordination)

Die Spieler laufen um ein Viereck mit einer Seitenlänge von ca. 15 Metern und sollen dabei jede Gerade auf eine unterschiedliche Art und Weise durchlaufen (Hopserlauf, Seitgalopp, Lauf rückwärts, Sprint etc.). Bei jedem Pfiff des Trainers erfolgt eine unterschiedliche Aufgabenstellung. Die Spieler müssen sich also erneut nicht nur auf die Laufstrecken konzentrieren, sondern auch die verschiedenen Übungen im Kopf haben:

- 1 Pfiff (kurz): Unterbrechung der jeweiligen Laufart und Durchführung einer Kniebeuge bzw. eines Strecksprungs (wahlweise)
- 1 Pfiff (lang): die Spieler traben normal weiter
- 2 Pfiffe (kurz aufeinanderfolgend): Unterbrechung der jeweiligen Laufart und Durchführung von zwei Kniebeugen bzw. Strecksprüngen

Es bietet sich natürlich an, wenn man die letzten beiden Übungen direkt hintereinander durchführen lässt, jeweils andere Übungen mit den Pfiffen zu verknüpfen, um die Konzentration und damit die Koordination weiter zu schulen.